

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/5/29

■ID: A24196

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: グルノーブル・アルプ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/5/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科基礎文化研究専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

学部3年の終わり頃に留学することを決めた。学部を留年して留学することも考えたが、留年期間が嵩むことになると考え、大学院に進学してから留学することにした。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 修士1 / S2

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 修士2 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

留学を決意したのが学部3年の冬だったため、留年せずに一年間の留学を始めるのに最も早いタイミングが修士1年の秋学期からだったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- Expression française/4
- Français Langue étrangère/3
- Philosophie contemporaine II/4
- Philosophie contemporaine/4
- Philosophie moderne/4
- Atelier de lecture/4
- Histoire de la philosophie 1 Moderne/4

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

哲学史の講義では、基本的に中間課題2回と期末試験1回で成績がつけられる。予習の指示が明確で

あるので、それに従って勉強し、課題を出していけば授業についていくことができると思う。私が受けた授業では課題のほとんどが提示されたテキストを説明する作文だったため、フランス語の作文が書けるように練習しておくとなおよいと思う。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3 / 21 以上 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 時間以上/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

取り組んでいない

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

学習・研究を進めるので精一杯だったから。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

週末は一週間分の食事を作っていた。長期休暇にはフランス国内やイタリアを旅行した。また、日本にも一度帰国した。

#### 派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館は理系と文系に分かれて一つずつと、私が所属した ARSH にも一つあった。個人的には蔵書が充実しているとは思われなかった。テニスコートやプール等スポーツ施設もいくつかあった。食堂は学内にいくつかある。wifi 環境は基本的には悪くない。

■ サポート体制/Support for students :

事務的なサポートは充実しており、入学後のオリエンテーションや履修相談等は大変役立った。疑問がある際にも、その都度担当者に問い合わせれば、比較的早く回答が返ってきた。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

大学から案内があった学生寮に入居した。個室、専用トイレ・シャワー、共用キッチン付きで家賃は月 302€ だった。やや狭いが、大学から近く、概ね快適だった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

グルノーブルは周囲を高山に囲まれており、冬季は非常に寒く、比較的温暖な時期にも急に冷え込むことがある。また、盆地であるために大気汚染が深刻である上、日本に比べると湿度が低いので、私はしばしば喉風邪を引いてしまった。対策のためには、イソジンうがい液と日本から持参したのど飴が役立った。大学は市街地からやや離れているので、留学生の多くが滞在期間中に自転車を借りていたが、市内をトラムが走っているので自転車がなくても交通の便はそれほど悪くない。食事については、大学にカフェテリアがあるほか、寮のすぐ近くにショッピングセンターが開業したため、外食するにも便利であるし、アジア系のス

ーパーマーケットや大型スーパーマーケットが近くにあるので、自炊するにも便利である。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

大学の寮に入るためには現地の銀行口座が必要である。渡航後にフランスで新しく口座を開設する方法が一般的だと思われるが、Wise のデビットカードを持っていればカードに紐付けられた銀行口座を使用することもできる。現地の銀行口座は退去後にもしばらく維持しておく必要があるため、解約の手間を考えると Wise のカードを作っておくとよいかもかもしれない。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

全体的にグルノーブルの治安は日本に比べると悪い。グルノーブルだけでなくフランスではスリも多いが、強盗、傷害等の比較的重い犯罪のニュースもしばしば耳にした。友人と情報交換をしたり、現地のニュースを確認したりしておくと思う。健康管理については、フランスでは軽い不調は薬局で薬剤師に相談し、薬の紹介を受けるのが一般的なため、まずは薬局に行くといい。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

入学手続きについてはそれほど難しくなく、受け入れ先大学の担当者と直接やりとりすることも少ない。一方で、入寮手続きについてはさまざまな種類の書類を用意しなければならず少々煩雑であるため、受け入れ先が開催するウェビナーに参加するなどして情報を収集し、期限に余裕を持って準備を進めておくといい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

在日フランス大使館で長期学生ビザを取得した。私は申請から 1 週間ほどでビザを受け取ることができた。6 月ごろは留学生等で申請窓口がたいへん混雑するので、キャンパスフランセへの登録やビザ申請窓口の予約には可能な限り早く取り組んだ方がよい。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

常備薬については、フランスでも地域によっては春先に花粉の飛散量が多くなるため、花粉症の症状が重い場合には日本の病院で使い慣れた薬の処方を受けておいた方がよいと思う。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東京大学で勧められた海外旅行保険に加入した。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

指導教員に相談して、推薦書等を用意していただいた。また、学部の事務に海外渡航届等の書類を提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前に TCF B1 を取得した。フランス語の検定試験の開催回数は限られているので、申請期限に余裕を持って受験しておくと思う。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	330000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,670 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
航空費は留学先への渡航と日本への帰国分。書籍については、授業のためにも個人的な研究のためにも5万円分以上は購入したと思われるが、正確な金額はわからない。	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
娯楽費については、留学中の旅行にかかった金額を留学期間で割って算出した。	

<b>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</b>	
受給した	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO(日本学生支援機構)	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
80,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
1 月~3 月には 30,000 円の追加給付があった。また新年度からは奨学金月額が改定され、乙地域は月110,000 円の給付となる予定であるので、4.5 月分として 110,000 円の給付を受けることになると思われる。	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部)からの紹介	

#### 今後の予定について/About your future plans

<b>■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Expression française/4</li> <li>・Français Langue étrangère/3</li> <li>・Philosophie contemporaine II/4</li> </ul>	
<b>■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>	
17 単位/credit(s)	
<b>■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :</b>	
11 単位/credit(s)	

■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
14 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2027 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学開始当初は海外で生活していけるか、授業についていけるか不安だったが、一年間の留学を通して自分の慣れ親しんだ土地以外で生活することに対する自信を持つことができた。また、一人で過ごす時間を長く取ることができたので、月並みだが自分自身についてよく知ることができたように思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
就職活動は学部3年の後半から始めるのが一般的だと思われるので、日本で就職活動を行い、一年間の留学を行うためには、学部2年後期から3年前期に留学するのが最もよいように思われる。東大ではその間に進学選択があるため、就職活動をしながら一年間の留学をすることは難しいかもしれない。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学を考えているならば、ぜひ留学すべきだと思う。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
CAMPUS FRANCE のウェブサイト。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/7/13

■ID: A24197

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: グルノーブル・アルプ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/6/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

留学は今の所属学科に進学した時点で行くことを決めていたので迷いはなかった。フランス語を大学の途中から始めたので間に合うかどうか不安だった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 学部4 / S2

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 学部4 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

十分な語学力をつけるのに時間がかかったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- FLE / 3

Cultures francophones / 3

- ETC Espagnol / 3

- L'Anthropocène / 3

- Analyse du discours francophone / 3

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

ほかの学生どうしが皆顔見知りの中で留学生が一人か二人しかいないアウェーな授業が多く、積極的に話しかけて情報を入手することに努めた。そのような授業では留学生という色眼鏡なく公平に評価されるので、モチベーションの維持にもなった。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits

earned per semester :
1~3 / 1~10 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11~15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
取り組んでいない
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
卒論に必要な文献を読んでいた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
日曜日は全てが休みなので、部屋にこもるかハイキング(山登り)に行くしかない。南仏方面へのアクセスが良く、TGV と TER の割引カードを購入して国内旅行にもよく行った。

#### 派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館は大きいものが2つある。食堂は複数あり、軽食の売店も多い。wifi はあまり早くないが、携帯料金が安くて大容量なので (9 ユーロで 100GB) 必要ない。
■ サポート体制/Support for students :
交換留学生は全員 FLE の授業を受けられる。1 週間集中コースかセメスター中に週一回のコースを選ぶ。授業選択や事務手続きについて学部の担当者と一対一で相談することができたが、学部によっては全くサポートがないところもあるらしい。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学から学生寮の案内メールが来て、希望する条件を登録する。GROUS の運営するキャンパス敷地内の寮が割り当てられた。キッチンが共同で設備は新しくはないが、学生寮としては十分だった。冷房がないので暑くなってくると辛かった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は東京とほとんど同じくらいの気温で雪は降らなかった。夏は暑い。トラム網が整備されていて、中心街に行く時に使った。市がやっているシェアサイクルの自転車が 10 ヶ月 49 ユーロで借りられたので、普段はそちらを使っていた。キャンパスの近くに大きなスーパーがあり生活用品も含めて何でも揃う。アジアンスーパーや IKEA、ディスカウントストアも近くにある。外食は高いが、生鮮食品の値段は日本と同じか少し安いくらいで自炊中心の生活だった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
wise の口座とカードを日本で作った。様々な場面で渡航前でもヨーロッパの銀行口座番号が求められ、wise が役に立った。非ユーロ圏の旅行でも使える。Apple Pay を使いたかったので、N26 というネット銀行の口座を開設し、wise で両替したユーロをそちらに移して使っていた。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安はあまり良くない。郊外は特に危ないので行かない方がいい(基本行く用事はない)。寮周辺は夜になると暗く、日本人含め学生がひったくりや空き巣の被害に遭ったという話をよく聞いた。海外留学保険の医療サービスで病院を探してもらえるが、病院や歯医者は初診の予約を取るのが難しい。大学病院のurgence は飛び込みで入れるが緊急でなければ長く待つ場合もある。

#### 留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

学部選択について、自分の希望学部と専攻分野が違うと専攻分野に合う学部に登録されてしまうので専攻分野の書き方に注意。メールで交換留学生用のサイトのリンクが送られてくるので、会員登録して各書類を提出する。Learning Agreement では希望学部や履修する授業を入力するが、授業については仮のものなので渡航後に選び直せた。学部の担当者にメールして承認を得る必要がある。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

CampusFrance に登録し、交換留学生用の申請フォームから書類を提出して申請する。手数料を払うと承認され、大使館のビザ申請の予約が取れるようになる。ビザ申請に必要な書類は France-visas のサイト上に載っている情報を見て揃えるが、フランス語版と英語版で書いてあることが違うという話もあり(フランス語版が正しい)、よく確認すべき。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

薬局では薬剤師に相談すればよく効く薬を買えるが、気軽に服用できる漢方系の薬を持っていくと重宝する。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大から指定された保険に入った。学生寮の住宅保険が必要なので、ネットで調べて一番安いものに入った。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留学届を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

申請時に DELF B2、滞在中に現地で DALF C1 を取得した。France Inter のポッドキャストを聴いていた。また、東大の言語交換プログラムでフランス人とマッチングし、渡航前に週一回程度会って会話の練習をしていた。ネイティブが実際に話すスピード、相槌や会話に特徴的な語彙などを事前に知れたのがよかった。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	90,000 円/JPY

保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	30,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
寮の家賃は 300 ユーロだったが、CAF で約 120 ユーロの補助が出ていた。CAF 申請には戸籍謄本が必要。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航準備金、臨時の給付、後半の増額(8 万円→11 万円)を加えてならずと月 10 万円以上になる。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

#### 今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
- Cultures francophones / 3 - Analyse du discours francophones / 3	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
60 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
4 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
16 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026 年 3 月	

#### 留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>語学力の向上はもちろん、自身の興味関心やフランス社会についての理解が深まった点に満足している。世界中から学生が集まっていた、さまざまな価値観に触れることもできた。目標にしていた語学の試験に早い段階で合格してしまい、その後は勉強面で少しだれてしまった。具体的な目標をもっと多く設定しておけばよかった。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>とにかく時間があるので、具体的に自身の将来について考える時間があった。修士進学しか考えていなかったが留学中に考えが変わったので、渡航前にもう少し準備をしておけばよかったと思った。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>同時期にグルノーブルにいた日本人の友人はフランスからオンラインでずっと就活をしていて、時差もあり大変そうだった。また、前述の通り留学中に就活を始めたいと思ってもなかなか難しい。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>オンラインの説明会に参加した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関 国家公務員</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>後悔することはないと思います。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>HugoDécrypte や France 24 の YouTube : フランス社会の話題を知っていると会話の糸口になるし、ストライキやデモで直接関係することもある。</p>

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/2/10

■ID: A24198

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: グルノーブル・アルプ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/1/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部応用生命科学課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

ずっと留学はしたいと思っていました。3年の夏に、研究は向いていないんじゃないか、研究室に配属した後だと留学は難しいのではないかと思い応募した。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023 / 学部3 / A2

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2025 / 学部5 / S1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

研究室に入ってからだと留学できないと思ったので研究室配属の前に行った

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- Cell biochemistry /6
- Molecular genetics and Epigenetics of the cell /6
- Environmental economics /2
- International business and economics /2
- French /3
- Sports /3

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

理系の科目は1週間に3コマほど授業があった。講義、演習、実技に分かれている。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

4~6 / 21 以上 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6~10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
スポーツの授業でテニスをした。友達がたくさんできた。旅行、美術館巡り、教会巡り等日本ではあまり触れてこなかった文化に多く触れた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と遊びに行く、旅行、留学生支援団体主催のイベントに参加、課題

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館は大きい、きれい。スポーツ施設は微妙、寮のジムに期待して行ったけど使えなかった。Wifi はたまに止まることがある。
■ サポート体制/Support for students :
特になし。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
Crous が提供しているオンキャンパスの学生寮、12 平米、部屋にはバストイレ洗面台冷蔵庫、暖房付き、キッチンシェア(流しと IH 以外何もない)

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
8,9 月は半袖でも過ごしやすかったが 10 月を超えると寒くなり、もっと冬服を持っていくべきだったと思った(現地で購入可) 大学周辺は比較的安全。スーパーとショッピングモールがあり便利交通機関は基本トラム。学割で月額 18€ほど。50€/年で自転車を借りることもできる。食事は自炊を心がけたが、フランスならではの料理を楽しむことも留学の楽しみであると思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほぼ Wise。フランスではタッチ決済が日本よりはるかに普及している。日本の口座からオンラインで Wise の口座に送金ユーロに変換していた。現金を下ろしたのは 5 ヶ月で 3 回くらい
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
夜は 1 人では出歩かない。部屋に閉じこもらずに人と喋るようにする。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
---

受け入れ学部から送られてくるメールを参考に手続きを進めました。

1. Registration and student number
2. Mandatory documents— an identity card or a passport— an identity picture— a liability insurance
3. Liability insurance
4. Mandatory meeting and course choice
5. Dates of the beginning of the

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザはできるだけ早く申請したほうがいい、かつ手続きが非常に煩雑で難しいです。大学の受け入れ許可証がないと申請できませんが、窓口の訪問予約は取れるので先に取っておくといいかもかもしれません。過程をまとめたメモがあるので必要であれば提供できます。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

風邪薬は家に余ったものを持っていきました。それ以外はしていませんが、歯医者には行っておいたほうがいといよく言われました。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学からのメールに沿って手続きをする。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

学科に履修科目についてアドバイスを受けた。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語 C1、フランス語 B2 単語や長文読解等はしていたが、もっとスピーキングを練習しておけばよかったと思った。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	194,630 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	70,472 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	13,354 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	49,830 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費に旅行費用も含むため額が大きくなった

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

USTEP 付属奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

#### 今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

なし

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

69 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

0 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

10 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2026 年 3 月

#### 留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

私にとっての留学の意義は、明らかに自分の行動範囲を広げ、他人種・他文化に対する障壁を取り除いたことであると考えています。また、日本がグローバル社会においてどのように見られていて、どのように見られたいかということを考えさせられた経験でもありました。異なる文化で生まれ育った、異なる考えを持つ多くの留学生と意見交換を行なったことで、自分が今後どうしていきたいか・どうすべきかをアップデートするとても良い機会になりました。フランスへの留学という観点では、私はより一層フランスという国が好きになり、文化、言語、歴史、政治等への学習意欲が大きく向上しました。私の人生を通して好きな国になるのではないかと考えています。一方で、私の専攻である生化学に関してはサブとしての側面が強くなってしまい、授業を受け課題を提出する以上の労力を注ぎ込めなかったと感じています。ただ英語で授業を受けたことは今後に生かされる経験だったと考えています。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

留学の最中にボスキャリアに行き、就職先が決まった。行かなければ得られなかった内定だと思うので非常に有意義だった。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

メリットは、経験したことのないことに対する挑戦の姿勢や柔軟性、グローバルな思考をアピールできることだと思う。また、さまざまな課題に対して自分で思考することで問題解決能力も養われるのではないかと思う。デメリットは、日本にいる他の学生との差を生んでしまうこと。自分がしていることに確固たる自信があればいいが、そうでないと焦りや劣等感、疎外感を生んでしまうのではないかと思った。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学外の就職活動イベントに参加した

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

コンサルティング

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

もし行かずに後悔をと思うなら行ったほうが良いと思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

なし